

DOE-KAARTEN



DOE - KAARTEN



Mijn naam is Kim.

Mijn passie voor kinderyoga begon toen ik zag hoe rustig mijn zoontje werd van af en toe meedoen met mijn yogaoefeningen.

Zo ontstond het idee voor Online Yoga Juf in de Klas. Hierbij maak ik gebruik van mijn video skills als camera journalist in combinatie met kinderyoga oefeningen.



Ik geloof namelijk dat contact maken met je lichaam, gronden, bewegen en ademhalingsoefeningen doen enorm goed is voor kinderen.

Op een speelse manier leren ze dagelijkse prikkels te verwerken. Ze leren omgaan met stress en spanning, en uiteindelijk leren en ontwikkelen ze beter omdat ze toegang hebben tot hun eigen 'aan- en uitknop'.

Ik wens je veel ontspanning, focus en vooral plezier met deze oefeningen.

Lieve groet,
Kim

DOE - KAARTEN



Een schooldag kan erg druk zijn. Leerlingen nemen de hele dag nieuwe informatie tot zich, reageren op hun omgeving en zijn bezig met andere kinderen. Ze staan de hele dag 'AAN'. Daarnaast 'moet' veel en hierdoor is er vaak weinig ruimte om een adempauze te nemen.

Uit onderzoek blijkt dat een korte pauze de focus een flinke oppepper geeft. De prefrontale cortex, waar leerlingen nieuw opgedane kennis opslaan, kan door ontspanning deze kennis verwerken en - nog veel belangrijker - ruimte creëren voor nieuwe lesstof.

Beweging (yoga), ademhaling, visualisatie en aandachtsoefeningen zijn zeer effectief om tijdens zo'n korte pauze in te zetten.

Want elke keer dat we onze aandacht op ons lichaam of een zintuig richten - een beweging, ademhaling of een geluid - versterkt het aandacht-circuit van de hersenen zich.

Als leraar lever je misschien een paar minuten van de lestijd in, maar je krijgt er uiteindelijk dubbele effectieve minuten voor terug. Leerlingen kunnen langer de aandacht bij de les houden, zitten beter in hun vel en dat heeft ook weer een positief effect op de sfeer in de klas.



MOMENTJE LANDEN

- Voel hoe je zit op je stoel.
- Zet je voeten naast elkaar plat op de grond.
- Sluit rustig je ogen en wees maar stil.
- Adem drie keer diep in en zucht maar uit, met geluid: Hèèèè, hèèèè....
- Ga dan met je aandacht naar je voeten. Voel de zijkant van je voet, je hiel en je tenen.
- Misschien kun je voelen of je voeten warm zijn of koud.
- Je hoeft er niets aan te veranderen. Merk het maar op hoe het nu bij jou is.
- Leg je handen op je buik. Misschien kun je voelen of je handen over elkaar heen liggen of los van elkaar zijn. Merk dan de stof van je kleding op. Voelt dit zacht of stevig?
- Wanneer je je handen op je buik hebt, kun je misschien voelen of je buik langzaam op en neer beweegt. Net als een ballon waar je lucht in blaast en dan weer een beetje leeg laat lopen. Wanneer je inademt wordt je buik bol en wanneer je uitademt wordt je buik wat platter.
- Ik blijf nu even stil zodat jij je adem kunt volgen. (korte pauze)
- Voel dan weer hoe je hier zit met je voeten op de grond.
- Beweeg dan rustig je vingers en open je ogen weer.



VOETMASSAGE

Laat de leerlingen eerst hun schoenen uit doen.

- Leg een blote voet op je knie.
- Draai rondjes met je voet zodat je de enkel los maakt. Eerst de ene kant uit. Dan de andere kant uit.
- Masseer met een duim de onderkant van je voet. Je kunt cirkels maken of heen en weer gaan met je duim. Voel maar wat voor jou prettig is.
- Masseer dan zachtjes de bovenkant van je voet.
- Masseer ook alle tenen en tussen de tenen.
- Neem één voor één je teen tussen je vingers en draai je tenen dan zachtjes rond. Trek dan ook eens zachtjes aan je teen.
- Als laatste geef je je voet een applausje door met je hand op je voetzool te klappen.
- Zet je voet weer terug op de grond en voel het verschil tussen beide voeten. Herhaal dan de massage bij de andere voet.





VISUALISATIE KRACHTDIJER

Vertel met korte tussenpozen met een rustige stem onderstaand verhaal. In deze visualisatie ontmoeten leerlingen een speciaal die wat hen kracht geeft.

- Ga rustig zitten op je stoel met je voeten op de grond.
- Je mag je ogen sluiten en adem een paar in door je neus en uit door je mond.
- Stel je dan eens voor dat je in een bos bent. Je hoort de blaadjes ritselen in de wind en je ruikt de geur van mos. De zon schijnt en je voelt de zonnestralen op je huid.
- Je loopt door het bos naar een open plek. En dan zie je een speciaal dier. Dit is jouw kracht dier. Het dier loopt naar je toe en jullie begroeten elkaar. Jullie zijn blij elkaar te zien.
- Dit dier geeft jou kracht. Het heeft ook nog een speciale boodschap voor je. Luister maar naar wat het je zegt. Of misschien laat het je iets zien. (pauze)
- Jullie spelen nog even samen in het bos en maken veel plezier.
- Dan nemen jullie afscheid. Jouw krachtdier loopt het bos weer in.
- Voel dan weer hoe je hier zo zit op jouw stoel in de klas. Beweeg je vingers en tenen en open weer rustig je ogen.



GLIJBAAN ADEM

Dit is een fijne visuele ademhalingsoefening voor leerlingen die rust geeft.

- Ga rustig zitten op je stoel met je voeten op de grond.
- Adem door je neus met drie snuffjes in. Alsof je de trap van de glijbaan opklimt.
- Adem door je mond in een lange zucht uit. Alsof je van de glijbaan naar beneden zoekt.
- Herhaal dit 5 keer in je eigen tempo.





YOGA BOOM

Deze balansoefening verbetert de focus en vergroot de concentratie.

- Kom rechtop staan naast je stoel. Sluit je ogen en stel je voor dat je een boom bent en dat er vanuit jouw voeten wortels de aarde in groeien. Die wortels zorgen er voor dat je heel stevig staat. Voel maar hoe stevig jouw boomstam met wortels is. Open dan je ogen
- Zet één voet tegen de binnenkant van je enkel met je tenen op de grond.
- Zet je handen tegen elkaar voor je borst met vingertoppen omhoog.
- Streck dan je armen omhoog boven je hoofd als of het de taken zijn van jouw boom. De takken bewegen mee met de wind.
- Kijk naar een vast punt voor je.
- Breng dan je armen omlaag en zet je voet weer op de grond.
- Doe de oefening ook met het andere been.

Wanneer de leerlingen deze balansoefening vaker hebben gedaan en stevig staan, kun je het uitdagender maken. Laat ze hun voet hoger tegen het staande been plaatsen zoals tegen de kuit of zelfs het bovenbeen.



LIGGENDE 8

Deze oefening helpt om de linker en rechter hersenhelft te synchroniseren zodat ze optimaal samenwerken. Daarnaast is het vrolijke oefeningen met al die kleuren van de regenboog en een oefening die kinderen ontspant.

- Deel A4 vellen uit en leg deze in de breedte neer.
- Zorg dat iedere leerling kleurpotloden heeft.
- Laat de leerlingen dan een omgevallen 8 tekenen.
- Eerst drie keer met de **rechterhand** en dan drie keer met de **linkerhand**.
- Gebruik de kleuren van de regenboog op de volgende volgorde: Rood, Oranje, Geel, Groen, Blauw en Lila.

Een leerling start dus met rood in de rechterhand. Dan rood met de linkerhand. Dan met oranje...



VEEL PLEZIER MET DEZE DOE-KAARTEN

Ik hoop dat deze oefeningen je veel inspiratie geven om er op jouw eigen manier mee aan de slag te gaan. En vooral dat het zorgt voor fijne momenten van verbinding.

Door samen vaker korte momenten die 'aandachtsspier' te trainen, zul je merken dat je er steeds meer profijt van zal ervaren doordat de klas langer bij de les blijft én rustiger is, wat een positieve invloed heeft op de sfeer in de klas.



ALS JE NA DEZE DOE-KAARTEN NOG MEER INSPIRATIE WILT VAN MIJ...

1) Volg me dan via [Instagram](#) & [Facebook](#). Hier deel ik regelmatig inspiratie en verschillende oefeningen met je.

2) Ontdek het nieuwe beweegspel **Yogaletters**! Dit biedt een laagdrempelige, maar educatieve afwisseling tijdens een drukke (school)dag. Kijk op: www.yogaletters.nl

3) Of ontdek de '**Zen momenten**' waarmee je in 7 minuten, zonder voorbereiding, via het Digibord eenvoudig de aandacht herpakt. Ga naar www.onlineyogajufindeklas.nl voor meer informatie.

Lieve groeten,
Kim